Review sữa bột tăng cân Serious Mass có tốt không?

Xem nhanh nội dung bài viết [*Ẩn*]

- **1 Tổng quan về Serious Mass**
  - 1.1 Thương hiệu Optimum Nutrition
  - 1.2 Thành phần
  - 1.3 Công dụng sản phẩm
  - 1.4 i tượng sử dụng
- **2 Serious Mass có tốt không?**
  - 2.1 u điểm
  - 2.2 Nhược điểm
  - 2.3 Ngưng sử dụng Serious Mass có bị giảm cân lại không?
  - 2.4 Uống Serious Mass có bị nóng không?
- **3 Hướng dẫn sử dụng Serious Mass hiệu quả**

Sữa bột tăng cân Serious Mass của thương hiệu Optimum Nutrition cung cấp lượng calo khổng lồ (hơn 1.250 calo). Kết hợp hàm lượng protein cao, carbohydrate phức tạp cùng nhiều vitamin và khoáng chất. Chính vì thế sản phẩm được quảng cáo phù hợp với những người muốn tăng cân một cách lành mạnh và hiệu quả.

Vậy **Serious Mass có tốt không**, mời mọi người cùng dược sĩ Vivita tìm hiểu chi tiết trong nội dung dưới đây.

1 Tổng quan về Serious Mass

1.1 Thương hiệu Optimum Nutrition

Serious Mass là sản phẩm sữa bột tăng cân cao cấp thuộc thương hiệu Optimum Nutrition, hãng dinh dưỡng thể thao hàng đầu thế giới. Optimum Nutrition được thành lập từ năm 1986 tại Mỹ, thuộc tập đoàn Glanbia, và nổi tiếng với các sản phẩm chất lượng cao như Gold Standard 100% Whey.

Tổng quan về Serious Mass

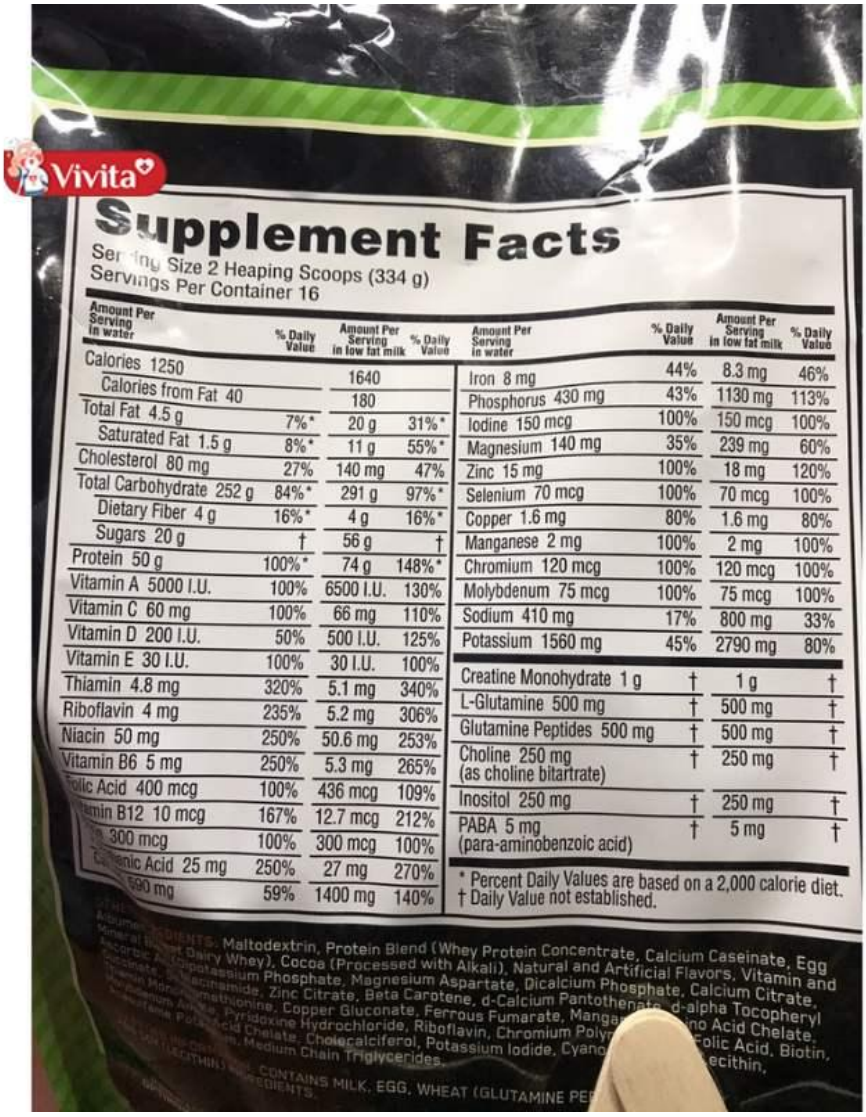
ON được các vận động viên chuyên nghiệp tin dùng, là thương hiệu số 1 về dinh dưỡng thể thao theo dữ liệu Euromonitor 2024 – 2025. Serious Mass là công thức tăng cân cao calo nhất của ON, dành riêng cho những người cần bổ sung năng lượng lớn để xây dựng cơ bắp và tăng cân hiệu quả.

1.2 Thành phần

Serious Mass có công thức cập nhật mới, mỗi lượt đầy đủ (2 muỗng ~334g, pha với nước) chứa các thành phần:

- Calo: Khoảng 1.260 calo
- Protein: 50g (chủ yếu từ Whey Protein Concentrate nhanh hấp thu, kết hợp với các nguồn protein khác)
- Carbohydrate: Lên đến 253g (chủ yếu từ Maltodextrin – carb phức tạp cung cấp năng lượng lâu dài, không thêm đường tinh luyện)
- Creatine Monohydrate: 5g (liều lượng hiệu quả hỗ trợ tăng sức mạnh và cơ bắp)
- Glutamine tự nhiên: Khoảng 8g
- Vitamin và khoáng chất: Hơn 19 loại, bao gồm vitamin A, C, E, Zinc hỗ trợ miễn dịch; vitamin nhóm B chuyển hóa năng lượng

Bảng thành phần công bố chi tiết: Maltodextrin, Hỗn hợp Protein (Whey Protein Concentrate, Calcium Caseinate, Egg Albumin, Sweet Dairy Whey), Hương liệu tự nhiên và nhân tạo, Hỗn hợp Vitamin và Khoáng chất (DiPotassium Phosphate, Magnesium Aspartate, DiCalcium Phosphate, Calcium Citrate, Ascorbic Acid, Niacinamide, Zinc Citrate, Beta Carotene, D-Calcium Pantothenate, D-Alpha Tocopheryl Succinate, Selenomethionine, Copper Gluconate, Ferrous Fumarate, Manganese Amino Acid Chelate, Thiamin Mononitrate, Pyridoxine Hydrochloride, Riboflavin, Chromium Polynicotinate, Folic Acid, Biotin, Molybdenum Amino Acid Chelate, Cholecalciferol, Potassium Iodide, Cyanocobalamin), Triglyceride chuỗi trung bình (Medium Chain Triglycerides), Lecithin, Axit Malic, Acesulfame Potassium, Sucralose, FD&C màu vàng #5.


Vivita
Supplement Facts
Serving Size 2 Heaping Scoops (334 g)
Servings Per Container 16
Amount Per Serving in water | % Daily Value | Amount Per Serving in low fat milk | % Daily Value
Calories 1250 | | 1640 |
Calories from Fat 40 | | 180 |
Total Fat 4.5 g | 7%* | 20 g | 31%*
Saturated Fat 1.5 g | 8%* | 11 g | 55%*
Cholesterol 80 mg | 27% | 140 mg | 47%
Total Carbohydrate 252 g | 84%* | 291 g | 97%*
Dietary Fiber 4 g | 16%* | 4 g | 16%*
Sugars 20 g | † | 56 g | †
Protein 50 g | 100%* | 74 g | 148%*
Vitamin A 5000 I.U. | 100% | 6500 I.U. | 130%
Vitamin C 60 mg | 100% | 66 mg | 110%
Vitamin D 200 I.U. | 50% | 500 I.U. | 125%
Vitamin E 30 I.U. | 100% | 30 I.U. | 100%
Thiamin 4.8 mg | 320% | 5.1 mg | 340%
Riboflavin 4 mg | 235% | 5.2 mg | 306%
Niacin 50 mg | 250% | 50.6 mg | 253%
Vitamin B6 5 mg | 250% | 5.3 mg | 265%
Folic Acid 400 mcg | 100% | 436 mcg | 109%
Vitamin B12 10 mcg | 167% | 12.7 mcg | 212%
300 mcg | 100% | 300 mcg | 100%
Pantothenic Acid 25 mg | 250% | 27 mg | 270%
590 mg | 59% | 1400 mg | 140%
Iron 8 mg | 44% | 8.3 mg | 46%
Phosphorus 430 mg | 43% | 1130 mg | 113%
Iodine 150 mcg | 100% | 150 mcg | 100%
Magnesium 140 mg | 35% | 239 mg | 60%
Zinc 15 mg | 100% | 18 mg | 120%
Selenium 70 mcg | 100% | 70 mcg | 100%
Copper 1.6 mg | 80% | 1.6 mg | 80%
Manganese 2 mg | 100% | 2 mg | 100%
Chromium 120 mcg | 100% | 120 mcg | 100%
Molybdenum 75 mcg | 100% | 75 mcg | 100%
Sodium 410 mg | 17% | 800 mg | 33%
Potassium 1560 mg | 45% | 2790 mg | 80%
Creatine Monohydrate 1 g | † | 1 g | †
L-Glutamine 500 mg | † | 500 mg | †
Glutamine Peptides 500 mg | † | 500 mg | †
Choline 250 mg (as choline bitartrate) | † | 250 mg | †
Inositol 250 mg | † | 250 mg | †
PABA 5 mg (para-aminobenzoic acid) | † | 5 mg | †
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.
† Daily Value not established.
Maltodextrin, Protein Blend (Whey Protein Concentrate, Calcium Caseinate, Egg
Dairy Whey), Cocoa (Processed with Alkali), Natural and Artificial Flavors, Vitamin and
Phosphate, Magnesium Aspartate, Dicalcium Phosphate, Calcium Citrate,
Zinc Citrate, Beta Carotene, d-Calcium Pantothenate, d-alpha Tocopheryl
Copper Gluconate, Ferrous Fumarate, Manga
Pyridoxine Hydrochloride, Riboflavin, Chromium Poly
Folic Acid, Biotin,
Cholecalciferol, Potassium Iodide, Cyano
ecithin,
Medium Chain Triglycerides.
CONTAINS MILK, EGG, WHEAT (GLUTAMINE PE
Thành phần của sữa tăng cân Serious Mass

1.3 Công dụng sản phẩm

Serious Mass có công dụng hỗ trợ tăng cân nhanh chóng và xây dựng cơ bắp một cách hiệu quả:

- Hỗ trợ cung cấp lượng calo khổng lồ giúp tạo calo cần thiết cho tăng cân (đặc biệt với người khó tăng cân).
- Hỗ trợ phục hồi và phát triển cơ bắp sau tập luyện cho gymer.
- Hỗ trợ bổ sung glycogen, cung cấp năng lượng cho buổi tập cường độ cao.
- Hỗ trợ bổ sung giúp cơ thể hấp thu tốt hơn, duy trì sức khỏe tổng thể.

Lưu ý: Sữa Serious Mass chỉ là sản phẩm hỗ trợ, không có tác dụng thay thế thuốc điều trị bệnh.

1.4 Đối tượng sử dụng

Không khuyến khích cho người thừa cân, đang cắt nét (cutting) hoặc có vấn đề tiêu hóa (vì serving lớn có thể gây đầy hơi). Sản phẩm phù hợp với:

- Hardgainer (người gầy khó tăng cân) có trao đổi chất cao, khó ăn đủ calo từ thức ăn tự nhiên.
- Vận động viên thể hình, gym thủ giai đoạn bulking cần tăng cân lượng lớn để xây dựng cơ bắp.
- Người tập luyện cường độ cao như cầu thủ bóng đá, bóng rổ, hoặc các môn cần sức bền và khối lượng cơ.
- Nam/nữ trưởng thành muốn tăng cân khỏe mạnh (kết hợp chế độ ăn và tập luyện).

Đối tượng sử dụng sữa tăng cân Serious Mass

2Serious Mass có tốt không?

2.1 Ưu điểm

Serious Mass của Optimum Nutrition là một trong những sản phẩm phổ biến nhất thế giới, được đánh giá cao về hiệu quả tăng cân. Ngoài ra, dòng sữa còn có nhiều ưu điểm:

- Công dụng: Hỗ trợ cung cấp lượng calo khổng lồ, xây dựng cơ bắp hiệu quả nhờ 50g protein đa nguồn + 5g creatine + glutamine giúp phục hồi và tăng sức mạnh.
- Hương vị: Vị chocolate và vanilla được khen nhiều, pha smoothies ngon (review Walmart, iHerb).
- Thương hiệu uy tín: Optimum Nutrition không thể nghi ngờ chính là hãng số 1 dinh dưỡng thể thao, chất lượng ổn định.

- Giá thành: Nếu tính theo gram như cách đóng gói bình thường thì giá thành sản phẩm khá hợp lý, phù hợp đại đa số người.

2.2 Nhược điểm

Vì có lượng dinh dưỡng lớn nên sản phẩm dễ gây đầy hơi, chướng bụng, tăng mỡ nếu không tập luyện. Một số người gặp do tăng hormone IGF-1 từ protein sữa và carb GI cao sẽ gặp vấn đề nổi mụn/nóng trong. Ngoài ra, sản phẩm chỉ bán theo bịch đóng gói lớn, ít khi phân lẻ (hoặc sẽ đắt hơn) nên nhiều người băn khoăn.

2.3 Ngưng sử dụng Serious Mass có bị giảm cân lại không?

Không nhất thiết bị giảm cân vừa tăng nếu mọi người vẫn duy trì chế độ ăn và tập luyện. Serious Mass chỉ bổ sung calo dư thừa, nên khi ngừng, mọi người giống như bỏ một bữa ăn phụ. Nếu thay thế bằng thức ăn tự nhiên đủ calo thì cân nặng sẽ giữ ổn định hoặc chỉ giảm nhẹ (mỡ thừa hoặc nước).

2.4 Uống Serious Mass có bị nóng không?

Có thể xảy ra, nhưng trong trường hợp hiếm. Bởi vì Protein sữa kích thích IGF-1 tăng tiết dầu, nổi mụn/nóng trong và carb maltodextrin GI cao gây rối loạn trao đổi chất tạm thời. Không phải ai cũng gặp và thường giảm sau vài tuần khi cơ thể thích nghi. Cách khắc phục: Ăn nhiều rau củ, trái cây, uống nhiều nước, bắt đầu liều thấp.

Review Serious Mass có tốt không?

3Hướng dẫn sử dụng Serious Mass hiệu quả

Cách pha:

- Dùng 2 muỗng đầy (heaping scoops) bột với 600 – 710ml (24 oz) nước lạnh, sữa tươi không đường hoặc đồ uống yêu thích.
- Dùng máy xay sinh tố (blender) xay 30 – 45 giây để tan đều (khuyến nghị chính thức, vì serving lớn dễ vón cục nếu dùng bình lắc thông thường).
- Có thể thêm trái cây (chuối, bơ, dâu, xoài), hạt (óc chó, hạnh nhân), bơ đậu phộng, đá viên hoặc kem để thành smoothie.

Liều lượng:

- Người mới (tuần đầu): Bắt đầu với 1/2 serving (1 muỗng) mỗi lần, chia 2 – 3 lần/ngày để cơ thể thích nghi, tránh chướng bụng.
- Các tuần sau: Tăng dần lên full serving (2 muỗng)/ngày, chia 2 – 4 lần (tùy cơ địa).

Thời điểm sử dụng:

- Giữa các bữa ăn: Làm bữa phụ (sau bữa sáng/trưa 1 – 2 giờ) để bổ sung calo mà không làm no bữa chính.
- Sau tập luyện: Trong 30 – 45 phút để phục hồi glycogen và cơ bắp (tốt nhất cho tăng cơ).

Qua bài viết trên, mọi người đã tìm hiểu chi tiết **Serious Mass có tốt không** cùng cách dùng cụ thể. Nếu khách hàng cần tư vấn thêm từ phía chuyên gia, hãy liên hệ đến dược sĩ **Vivita** qua số 0888 533 350 nhé!

Nguồn: https://vivita.vn/bai-viet/serious-mass-co-tot-khong.html